



많은 사람들이 시간이 지나면서 자신의 몸에 통증과

결림 현상을 느끼기 시작합니다. 때때로 손이나 무릎 또는 어깨에 통증이 있어서 움직이기 힘들고 봇게 될 수 있습니다. 이러한 사람들은 관절염을 갖고 있을 수 있습니다. 관절염은 관절의 조직층의 염증이 원인일 수 있습니다. 염증의 징후에는 발적, 발열, 통증 및 부종이 포함됩니다. 이 문제들은 뭔가 이상이 있다는 것을 알려주고 있습니다.

- 관절염의 유형에는 어떤 것이 있나요?
- 저에게 관절염이 있나요?
- 제가 할 수 있는 것은 무엇인가요?
- 주치의는 어떻게 도움을 주나요?
- 관절염 약물을 어떻게 사용해야 하나요?
- 그래도 통증이 있으면 어떻게 해야 하나요?
- 증상이 호전될 수 있습니다!
- 관절염에 관한 자세한 정보를 어디에서 구할 수?

관절은 팔꿈치나 무릎 같은 두 개의 뼈가 만나는 곳입니다. 모든 관절염이 그렇지는 않지만 시간이 지나면서 일부 유형에서 관절이 심하게 손상될 수 있습니다.

관절염에는 다양한 유형이 있습니다. 관절염이 발생하는 일부 질병에서는 눈, 심장 또는

피부 같은 다른 장기에서도 발생할 수 있습니다. 어떤 분들은 관절염에 걸리면 혹시 일을 할 수 없게 되거나 자녀들이나 가족을 돌볼 수 없게 되거나 않을까 하고 걱정을 할 수도 있습니다. 어떤 분들은 관절염 같은 것들을 단순히 받아들여야 한다고 생각합니다.

관절염으로 통증이 있을 수 있는 것은 사실입니다. 하지만 기분이 나아질 수 있는 것들이 있습니다. 본 간행물은 관절염에 관한 사실들을 알려 드리고 좋아하시는 대부분 일들을 계속할

수 있도록 어떻게 해야 하는가에 관한 아이디어를 드립니다.

## 관절염의 유형에는 어떤 것이 있나요?

관절염에는 여러 유형이 있습니다. 가장 흔한 유형 중 두 가지는 골관절염과 류마티스성 관절염입니다.

골관절염은 가장 흔한 관절염의 유형입니다. 이 증상은 보통 나이와 함께 오며 손가락, 무릎, 그리고 고관절에도 발생할 수 있습니다. 때때로 골관절염은 관절에 부상을 입은 후에 오기도 합니다. 예를 들면, 젊은 사람은 축구를 하다가 심하게 무릎을 다칠 수 있습니다. 또는 자동차 사고로 넘어지거나 부상을 입을 수 있습니다. 겉으로 보기에는 무릎이 다 나은 것 같았는데, 몇 년이 지나면 무릎 관절에 관절염이 생길 수 있습니다.



류마티스성 관절염은 몸의 자체 방어 시스템이 적절히 작동하지 않을 때 일어날 수 있습니다. 류마티스성 관절염은 관절과 뼈(흔히 손발)에 발생하며 내부 장기와 그 계통에도 발생할 수도 있습니다. 아프거나 피로감을 느낄 수 있고 열이 날 수도 있습니다.

다른 한 가지 흔한 관절염 유형인 통풍은 관절에 형성되는 결정체가 원인입니다. 통풍 관절염은 보통 큰 발가락에 발생하지만 여러 다른 관절에서도 발생할 수 있습니다.

관절염에는 다른 많은 증상이 함께 보입니다. 여기에는 다음과 같은 증상이 포함됩니다.

- 몸의 방어 시스템이 관절, 심장, 피부, 신장 그리고 기타 장기에 손상을 줄 수 있는 루푸스 관절 속에
- 들어가서 뼈 사이의 완충장치를 파괴하는 감염



통증은 뭔가 이상이 있음을 몸이 알려주는

방법입니다. 대부분 유형의 관절염은 관절에 통증을 일으킵니다. 이리저리 다니는 것이 힘들 수 있습니다. 어떤 유형의 관절염은 몸의 여러 부위에 발생할 수 있습니다. 따라서 관절의 통증과 함께 다음과 같은 증상이 있을 수 있습니다.

- 발열
- 체중 감량
- 호흡 곤란
- 진료를 받으랄진 또는 가려움

이러한 증상들은 다른 질병의 징후일 수도 있습니다.

## 제가 할 수 있는 것은 무엇인가요?

의사의십시오. 통증에 대한 처방 없이 구입할 수 있는 약초나 약물을 사용하는 사람들이 많습니다. 그러한 경우에는 주치의에게 말씀을 해야 합니다. 주치의만 관절염이나 관련 증상이 있는지, 또 어떻게 해야 하는지를 말해 줄 수 있습니다. 기다리지 않는 것이 중요합니다.

주치의에게 증상이 어떤지, 그리고 어디가 아픈지를 알려 주어야 합니다. 주치의는 검사를 하고 뼈와 관절에 대한 엑스선(사진) 촬영을 할 수 있습니다. 엑스선은 해롭지 않고 위험하지 않습니다. 또한 어떤 유형의 관절염인지를 주치의가 결정할 수 있도록 약간의 검사용 혈액을

제공해야 하는 경우도 있습니다.

## 주치의는

도움을 주나요?

관절염의 유형을 알고 난 후, 주치의는 최선의 치료 방법에 관하여 상담을 하게 됩니다. 주치의는 통증, 결림, 그리고 염증 해소에 도움이 될 약물을 처방할 수 있습니다.

## 관절염 약물을 어떻게 사용해야 하나요?



주치의의 진료실을 나오기 전에 주치의에게 처방하는 약물을 가장 잘 복용할 수 있는 방법에 대해 꼭 질문하십시오. 예를 들면, 약물을 우유와 함께 복용해야 할 필요가 있거나 복통이 생기지 않도록 약물을 복용하기 바로 전이나 후에 뭔가를 먹을 필요가 있을 수 있습니다.

또한 약물을 얼마나 자주 복용해야 하는지 또는 문제가 있는 부위에 얼마나 자주 크림을 발라야 하는지도 질문해야 합니다. 크림은 피부와 관절의 증상을 좋아지게 할 수 있습니다. 그러나 때때로, 피부에 작열감이나 발진이 생기게 할 수 있습니다. 이러한 증상이 생기면 주치의에게 전화를 하십시오.

## 그래도 통증이 있으면 어떻게 해야 하나요?



때때로, 약물을 사용하는 데도 여전히 통증이 있을 수 있습니다. 이때 시도해 볼 수 있는 몇 가지를 소개해 드립니다.

- 따뜻한 물에 샤워를 하십시오.
- 가볍게 스트레칭 운동을 하십시오.
- 통증 부위에 아이스팩을 사용하십시오.
- 통증 부위를 쉬게 하십시오.

약물을 정확히 사용하고 이 방법들 중 한 가지 이상을 써보았는데도 여전히 통증이 있다면 주치의에게 전화를 하십시오. 다른 유형의 약물이 더 효과가 좋을 수 있습니다. 관절 치환 같은 수술로 상태가 좋아지는 사람들도 있습니다.

## 증상은 호전될 수 있습니다!



관절염은 관절, 내부장기, 그리고 피부에 손상을 줄 수 있습니다. 손상 부위가 악화되지 않도록 하실 수 있는 일들이 있습니다.

- 체중을 줄이도록 노력하십시오. 과체중은 무릎과 고관절에 통증을 일으킬 수 있습니다.
- 운동을 하십시오. 관절을 모두 움직이면 도움이 됩니다. 주치의 또는 간호사가 더욱 쉽게 움직일 수 있는 방법을 설명해 줄 수 있습니다. 매일 산책을 하는 것도 도움이 됩니다.
- 약물을 복용해야 하는 시기와 방법에 따라 복용하십시오. 통증과 결림 증상을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 아침에 따뜻한 물에 샤워를 하도록 하십시오.
- 정기적으로 주치의에게 진료를 받으십시오.
- 자신에게 도움이 될 수 있는 정보를 찾으십시오.

## 관절염에 관한 자세한 정보를 어디에서 얻을 수 있나요?

미국립관절염, 근골격계 및 피부 질환 연구소

정보 클리어링하우스

미국립보건원

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)

Information Clearinghouse

National Institutes of Health

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

전화: 301-495-4484

수신자 부담전화: 877-22-NIAMS (877-226-4267)

텔레타이프라이터 (TTY): 301-565-2966

팩스: 301-718-6366

이메일: [NIAMSSinfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSSinfo@mail.nih.gov)

웹사이트: <https://www.niams.nih.gov>

귀하가 사용하는 언어 또는 다른 언어로 이용 가능한 자원에 관한 자세한 정보가 필요하신 경우에는 저희 웹사이트를 방문하시거나 NIAMS 정보 클리어링하우스(

[NIAMSSinfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSSinfo@mail.nih.gov))에 연락해 주십시오.

기타 자료 제공원

관절염 재단 (Arthritis Foundation)  
웹사이트 : <https://www.arthritis.org>

미국 정형외과학회 (American Academy of Orthopaedic Surgeons)  
웹사이트 : <https://www.aaos.org>

미국 류마티스학회 (American College of Rheumatology)  
웹사이트 : <https://www.rheumatology.org>

### 감사의 말씀

미국 관절염, 근골격계 및 피부질환 연구소(NIAMS)는 다음과 같은 본 프로젝트에 기여해 주신 여러분과 단체에 감사를 드립니다.

Graciela S. Alarcón, M.D., M.P.H., University of Alabama at Birmingham, Birmingham, AL; Gwendolyn Davis, Activity Specialist, First Baptist Senior Center, Washington, DC; Virginia González, M.P.H., Stanford Patient Education Center, Stanford University School of Medicine, Palo Alto, CA; John Klippel, M.D., Arthritis Foundation, Atlanta, GA; Carlos Lavernia, M.D., Miami, FL; Cynthia Lindquist Mala, Ph.D., M.P.A., President, CankdeskaCikana Community College, Fort Totten, ND; Ted Mala, M.D., M.P.H., Lillian Perdomo, Executive Director of Multicultural Community Service, Washington, DC; Betty C. Proctor, Native Indian Sacred Earth Society, Brandywine, MD; Oscencio W. Tom, M.L.S., National Library of Medicine, NIH; the Arthritis Foundation, Atlanta, GA; the American Academy of Orthopaedic Surgeons, Rosemont, IL; the American College of Rheumatology, Atlanta, GA.

특히, 본 간행물을 검토하고 소중한 의견을 제공해 주신 관절염 환자분들께 감사를 드립니다.

관절염 또는 관련 증상이 있습니까?

이러한 증상들에 관하여 과학자들이 자세히 알 수 있도록 도와 주실 수 있습니다.

미국 각 지역에서 연구 프로젝트에 관한 정보를 아시려면 다음과 같은 연락처로 전화를  
하십시오.

미국 관절염, 근골격계 및 피부 질환 연구소(NIAMS)

수신자 부담전화: 877-22-NIAMS (226-4267)

이메일: [NIAMSSinfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSSinfo@mail.nih.gov)

여러분이 세상을 변화시킬 수 있습니다!

참고로 알려 드립니다.

본 간행물에는 여기에서 다루는 건강 증상을 치료하는 데 사용되는 약물에 관한 정보가 포함되어 있습니다. 본 간행물이 개발되었을 때 저희는 활용 가능한 가장 최신의(정확한) 정보를 포함하였습니다. 가끔, 약물에 관한 새로운 정보가 발표됩니다.

복용하시는 약물에 관한 업데이트와 궁금한 점은 아래의 주소로 문의하십시오.

미 식품의약국

U.S. Food and Drug Administration

수신자 부담전화 : 888-INFO-FDA (888-463-6332)

웹사이트 : <https://www.fda.gov>

특정 약물에 관한 자세한 정보는 [@FDA](mailto:Drugs@FDA)(

<https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/>)

를 방문하십시오. [@FDA](mailto:Drugs@FDA)는 FDA 승인 약품에 대한 검색 카탈로그입니다.

질병 통제와 예방의 국립 건강 통계 센터

Centers for Disease Control and Prevention's National Center for Health Statistics

통계에 관한 업데이트와 궁금한 점은 질병통제센터(CDC)의 국립 건강 통계 센터(수신자 부담 전화:)

에 문의를 하시거나 웹사이트(<https://www.cdc.gov/nchs>)를 방문하십시오.

본 간행물은 저작권이 없습니다. 본 간행물을 읽는 분들은 필요한 만큼 사본을 복제 및 배포하실 수 있습니다.

미국 보건복지부(HHS)의 국립보건원(NIH) 산하 단체인 관절염, 근골격계 및 피부질환연구소(NIAMS)의 사명은 관절염과 근골격계 및 피부질환의 원인, 치료 및 예방에 대한 연구, 본 연구를 수행하기 위한 기초 임상 과학자들의 교육, 그리고 이러한 질병들의 연구 진척에 관한 정보 보급을 지원하는 것입니다. 국립 관절염, 근골격계 및 피부질환연구소(NIAMS) 정보 클리어링하우스는 건강 정보 및 정보원을 제공하는 NIAMS가 후원하는 공공기관입니다. 자세한 정보는 NIAMS 웹사이트(<https://www.niams.nih.gov>)에서

보실수 있습니다.

본 간행물의 추가 사본은 다음과 같은 주소에서 구하실 수 있습니다.

미국립보건원(NIH) 산하관절염, 근골격계 및 피부질환연구소(NIAMS)  
정보 클리어링하우스

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)  
Information Clearinghouse  
National Institutes of Health

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

전화 : 301-495-4484

수신자 부담전화 : 877-22-NIAMS (877-226-4267)

텔레타이프라이터 (TTY): 301-565-2966

팩스 : 301-718-6366

이메일 : [NIAMSSinfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSSinfo@mail.nih.gov)

웹사이트 : <https://www.niams.nih.gov>

NIH 간행물 번호17-7050-K

저희 간행물의 대부분은 인쇄물로 제공되고 있습니다. 관절 문제에 관한 우편배송 간행물을  
주문하시겠습니까? [Visit our online order form.](#)